

ИСТОРИКО-ЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИННОВАЦИЙ В ФИТНЕСЕ

В последние десятилетия существенным инновационным компонентом деятельности в сфере фитнеса стала технологическая адаптация оздоровительных систем Востока к особенностям фитнес-индустрии. Соответственно, в последнее время принято говорить о европейском и восточном направлениях в области оздоровительного фитнеса. Различия в менталитете и философии европейских и восточных народов лежат в основе различий западных и восточных оздоровительных систем. В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской и восточной культур, используются различные механизмы управления движениями [2]. Основой западного искусства движения является рациональный функциональный подход: физические упражнения направлены на совершенствование своего тела и улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы [1].

Танцы, физические упражнения, в частности выполняемые под музыку, в античное время применялись для формирования осанки, походки, пластичности движений, силы и выносливости [2]. Греческая мифология явилась отражением отношения людей Древнего мира к здоровью и физическим упражнениям. Например, бог Аполлон – сын Зевса и богини Лето – изображался высоким стройным юношей с лирой и луком [2].

Искусство движения на Востоке выразилось в китайской оздоровительной системе ушу, восточной оздоровительной системе йоге – науке о жизни в единстве с природой. Важно уметь распоряжаться восточными оздоровительными системами, учитывая менталитет разных народов, а не механически перенимать лишь внешнюю форму движений [2].

Промышленная и культурная революция в Соединенных Штатах Америки является важным событием в развитии современного фитнеса [1]. Индустриализация и урбанизация начавшиеся в 50-х гг. XIX в. привели к повышению смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака, диабета [1]. Эдвард Хичкок, Уильям Андерсон и Дадли Саргет внесли большой вклад в развитие физической культуры в этот период. Началом новой эпохи в развитии физической культуры явился XX век. Важность физических упражнений и физической активности для оздоровления американской нации признал президент США Теодор Рузвельт. Организации серьезной физической подготовки потребовало участие США в Первой мировой войне.

После войны правительство США приняло законодательство о совершенствовании физического воспитания в рамках программы государственных школ. Финансирование этих программ было ограничено в период Великой депрессии (20–30-х гг.). Основателем движения за здоровый образ жизни, которое развивалось в стране в те годы, был признан Джек Лалан. Важной заслугой Джека Лалана в 1950-х гг. явилось начало трансляции по телевидению оздоровительных программ физической культуры [1].

С 1960-х гг. президент Джон Ф. Кеннеди стал главным сторонником всех оздоровительных начинаний для американцев разных поколений. Он подтвердил в годы своего правления преемственность заботы о здоровье нации и учредил Президентский совет по фитнесу [1]. Это событие произошло после появления данных о снижении уровня физической подготовленности молодых людей, призываемых в армию, и ухудшении состояния здоровья американской нации в целом [1].

Термин «аэробика» впервые был введен доктором Кеннетом Купером – отцом современного фитнес-движения. Он предложил использовать физические упражнения как средство предотвращения болезней и поддержания хорошей физической формы [2]. Кеннет Купер назвал аэробикой свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов [2]. В середине 70-х гг. аэробика Купера завоевала популярность не только в США, но и во всей Европе. Кеннет Купер понимал под аэробикой циклические упражнения, поэтому спортивными обозревателями указанный период в развитии фитнеса в Америке был назван «беговым». С этого времени фитнес становится неразрывно связан с историей развития мировой физической культуры [2].

Основой фитнеса становятся аэробные упражнения, которые являются средством профилактики различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, значительный рост которых наблюдался в те годы [3]. Появление научных данных об увеличении уровня метаболизма в тканях организма посредством силовых тренировок способствовало тому, что в программы занятий фитнесом помимо аэробных нагрузок стали входить силовые упражнения, а позже упражнения, которые способствуют развитию гибкости и подвижности суставов, что в дальнейшем содействовало развитию различных силовых и аэробных направлений фитнеса [4]. Появляется фитнес-индустрия, включающая, кроме перечисленных, такие направления как аква-аэробика, аква-шейпинг [3].

В 1989 г. Джин Миллер и Кони Вильямс представили концепцию вертикальной тренировки, названной степ-аэробикой. Степ-аэробика произвела революцию в оздоровительных видах аэробики и стала одним из самых востребованных и популярных направлений фитнеса в 90-х – 2000-х гг. [3]. В 1994 г. были разработаны программы «ум – тело», названные «майнд-боди фитнес», которые основаны на средствах пилатеса, йоги, тай-чи и др. Данные программы отразили идеи, заложенные еще в конце 80-х, заключающиеся в том, что одни лишь регулярные тренировки и правильное питание не могут обеспечить полное физическое благополучие. Для этого необходима забота о психическом здоровье [4].

Для большей эффективности врачебно-педагогического контроля за занимающимися были созданы тренажеры нового поколения, оснащенные компьютерной техникой [4]. В фитнес-индустрии стал активно использоваться Интернет с многочисленными Web-сайтами, которые содержат информацию о предоставляемых фитнес-услугах. Вскоре появились новационные фитнес-программы, построенные на использовании оригинального технического оборудования: тренажерные устройства, позволяющие имитировать такие локомоции, как бег и гребля; так называемый Body PUMP (занятия с небольшой штангой под музыку) и др.

Постепенно фитнес стал распространяться на самую широкую разновозрастную аудиторию, что обусловило необходимость подготовки кадров для разрастающейся фитнес-индустрии [3]. Рассматривая историю развития фитнеса, следует отметить, что менялось и смысловое значение понятия «фитнес». От «физической пригодности» оно переросло до социального явления, культурного феномена XX в. [4]. Сегодня фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающее социальный, психический, духовный и физический компоненты.

Гармоничное сочетание западных и восточных оздоровительных систем в фитнесе делает его оптимальным средством оздоровления и привлекает к занятиям фитнесом все больше людей по всему миру. Изученный материал позволяет предположить, что фитнес является западной моделью технологизации физкультурно-оздоровительной деятельности, совершенно универсальной по содержанию (включающему как западный, так и восточный опыт) и позволяющий на основе заинтересованности занимающихся получать материальные и нематериальные дивиденды. С нашей точки зрения, будущее принадлежит фитнес-программам, сочетающим в себе и европейскую традицию функциональной подготовки, и восточные методики психо-соматической регуляции. В реалиях фитнес-индустрии региональная принад-

лежность программы является всего лишь одним из условий ее успешного продвижения на рынке услуг.

1. См.: *Кудра Т. А.* Фитнес. Американская концепция достижения здоровья: монография. Владивосток: МГУ имени адмирала Г. И. Невельского, 2002. 222 с.
2. См.: *Лисицкая Т. С., Головина В. А.* Ретроспективный анализ традиционных и нетрадиционных танцевально-гимнастических оздоровительных систем : метод. пособие. М.: РХТУ им. Д. И. Менделеева, 2005. 40 с.
3. См.: *Лисицкая Т. С.* Добро пожаловать в фитнес-клуб! М.: Изд. центр «Академия», 2008. 102 с.
4. См.: *Хоули Э. Т., Френкс Б. Д.* Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 367 с.

УДК 796.015.1

В. А. Гришан, Ю. В. Марчук

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Участие родителей в жизни начинающего спортсмена является неотъемлемой частью. Это касается восстановительных мероприятий и режима питания.

Рост спортивных результатов напрямую связан с количеством соревнований, а также тренировочных занятий, что в свою очередь способствует сокращению восстановительных периодов между ними, значительному росту физических и психических нагрузок [3, 2]. Постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов обуславливают необходимость своевременного применения всего арсенала средств, стимулирующих и повышающих работоспособность спортсменов. Поэтому актуальное значение как в прошлом, так и в настоящее время приобретают вопросы использования различных восстановительных мероприятий в период интенсивной подготовки [4].

Физические средства восстановления в соревновательном периоде подготовки необходимо планировать с учетом направленности их действия, функционального состояния спортсменов и особенностей распределения тренировочных и соревновательных нагрузок.

При планировании отдельных физических средств восстановления и их сочетаний в предсоревновательной подготовке и во время соревновательного микроцикла следует учитывать, что между тренировочными занятиями в режиме дня (когда продолжительность отдыха до следующего занятия составляет 5–6 часов и менее) или во время соревнований в режиме дня (когда продолжительность отдыха до следующей нагрузки составляет 3–5 часов и менее) необходимо назначать физические средства восстановления, обладающие только тонизирующей направленностью.

Из числа физических средств восстановления, технологические режимы которых обеспечивают тонизирующую направленность, целесообразно применять:

– ручной массаж на мышцах и соединительнотканых структурах с использованием таких приемов, как растирание от 1 до 2 минут, разминание (только на мышцах) от 2 до 6 минут, и все это в сочетании с поглаживанием, выжиманием и вибрацией от 1,5 до 2 минут на рабочем сегменте;